
LÄNGDSKIDOR, SKATE-KURS

ÖSTERSUND VINTER 2019

Upplägg: 4 st gemensamma teknikpass.

Måndagar 17.15 - 18.30 (10/2, 17/2, 24/2 & 3/3)

Träningsformer: Längdskidor. Skate-teknik!

Vad ingår:

- 5 timmar teknikträning på 4 tillfällen
- Stor teknikgenomgång för skate
- Teknikträning
- Individuell feedback (ev. filmanalys)
- Fysisk träning i grupp
- Råd & tips kring utrustning

Plats: Östersund

Start: 10 Februari

Anmälan: Krävs för deltagande, skicka ditt namn, mail, telefon och adress till info@minprestation.se. Se villkor i bilaga med program.

Antal platser & sista anmälan: Begränsat antal platser till 8 st. Anmälan stänger 4 Februari eller när gruppen är fulla.

Pris: 1000:-

Betalningsmetoder faktura, bankgiro eller swish.

Specifikt program och tider: Se program nedan.

Instruktör: Träningen leds av Simon Hallström, skidskytt och skidåkare på elitnivå. Med både SM-guld och världscuplopp på meritlistan.

Kontakt: Simon Hallström, info@minprestation.se, 070-525 84 98

Villkor:

- Anmälan är godkänd i samband med betalning.

- Vi påbörjad kurs återbetalas ej deltagaravgiften eller efter sista anmälningdag (läkarintyg giltigt)
- Anmälan är bindande efter sista anmälningdag.
- Programmet kan komma att ändras efter väder och snötillgång.
- Det krävs minst 4 deltagare för att kursen ska genomföras. Vid inställd kurs betalas hela anmälningavgiften tillbaka.
- Deltagare ansvarar för egen ev. spåravgift



Program:

Samlingsplats: Skidstadion (om inget annat anges).

Pass 1:

Måndag 10 Februari:

Innehåll: Genomgång av grunderna (position, växlar, kroppens arbete mm) samt genomgång av 3:ans växel

Pass 2:

Måndag 17 Februari:

Innehåll: Återkoppling av grunderna samt genomgång av 2:ans växel (backe) och 4:ans växel

Pass 3:

Måndag 24 Februari:

Innehåll: Vi tränar på de olika växlar, kollar på detaljer och filmar tekniken.

Pass 3:

Måndag 3 Mars:

Innehåll: Individuell feedback och analys av tekniken. Samt åkning i olika terräng.

Hoppas vi ses!

Varmt välkommen!

Hälsningar

Min Prestation genom Simon Hallström

info@minprestation.se
tel: +46 70 52 58 498

Postadress:
C/O Min Prestation
Simon Hallström
Litsvägen 33B
831 40 Östersund

Företaget är godkänd för F-skatt

Betalningsalternativ:
Bankgiro 401-1458
Swish 123 079 69 12
Betaling via faktura